Rok X
Nr. 12

15 Czerwca 1936 r.

Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

O zapobieganiu letnim biegunkom u dzieci.

(Ciąg dalszy)

Jak zapobiegać letnim biegunkom dziecięcym?

Pomyślmy nieco, a z naszych dotychczasowych rozumowań okaże się, że odpowiedź na to pytanie nie będzie może zbyt trudna.

Więc, przedewszystkiem, samo dziecko.

Już wiemy, że, im z natury jest ono zdrowsze, im silniejsze, tem odporność jego jest znacznie wyższa. Jakież to dzieci — te z najmłodszych — są wogóle zdrowsze i silniejsze? Wiemy o tem doskonale. Niema dzisiaj matki, któraby nie rozumiała, że niemowlę karmione piersią rzadziej zapada na zdrowiu, łatwiej broni się przed chorobą, niż to, które otrzymuje pokarm sztuczny i nietylko w okresie karmienia, lecz i potem — w dalszych latach jego życia.

Czy znaczy to, że dziecko karmione sztucznie musi bezwarunkowo chorować?

Ależ nie, bynajmniej. Może powodzić się mu jak najlepiej; jednak do tego powodzenia niezbędne jest przestrzeganie jednego warunku: otrzymywane przezeń pożywienie musi swoim składem, swoim doborem, swojemi cechami odpowiadać tym wartościom, które stanowią o jego użyteczności dla dziecka.

Czem najczęściej zastępujemy pokarm matki, co wchodzi do większości mieszanek, podawanych dziecku, jako namiastka mleka matczynego?

Mleko krowie.

Otóż, o tem mleku należy cośniecoś powiedzieć, ponieważ ono właśnie staje się tak często przyczyną całego mnóstwa niepowodzeń w tych pierwszych latach naszego życia.

Chociaż mleko własnej matki jest jedynem najlepszem pożywieniem dla każdego gatunku zwierzęcia, tem niemniej nauka i doświadczenie lekarskie z jednej strony a przemysł mleczarski z drugiej, poczyniły takie postępy, że dzisiaj mleko krowie może być używane jako pokarm w stopniu znacznie mniej szkodliwym dla niemowląt, niż dawniej.

Powiedzieliśmy już wyżej, dlaczego mleko własnej matki jest pożywieniem zupełnie bezpiecznem dla dziecka. Spójrzmy teraz, jak przedstawia się sprawa odżywiania mlekiem krowiem.

Śledząc drogę mleka od krowy do ust konsumenta, widzimy, jak na każdym kroku grozi mu niebezpieczeństwo zanieczyszczenia, zakażenia, jednem słowem tego, co w potocznej mowie nazywamy zepsuciem.

Przedewszystkiem krowa. Nieodpowiednio nieraz żywiona, często brudna, umieszczona w oborze, przeważnie nieodpowiednio urządzonej, z wadliwą wentylacją, z wadliwemi

żłobami, z niedostatecznem oświetleniem i z wadliwie zbudowaną podłogą.

W tych warunkach krowa musi chorować, a od chorej krowy nie można spodziewać się zdrowego mleka.

A potem samo dojenie. W większej części obór, dostarczających mleko do miast, urąga ono wszelkim zasadom higjeny. Ten przerażający szkopek, ustawiony na pokrytej nawozem podłodze, wystarczy, aby zrozumieć, jak wiele jeszcze trzeba zdziałać, żeby sprawę mleka przenieść z dusznego powietrza obory na więcej orzeźwiający i zdrowszy grunt.

Z obory mleko dostaje się do miasta.

Zazwyczaj przesyła się z fermy trzy udoje razem: ranny, południowy i wieczorny. Wraz z transportem z fermy do stacji i przesyłką ze stacji do sklepu detalisty, zabiera to około 20 godzin czasu, a nawet i więcej, tak że dziecko otrzymuje je dopiero pod koniec pierwszego, a czasem i drugiego dnia po udoju.

W rękach detalisty mleko dostaje się w warunki, wołające nieraz o pomstę do nieba. Brak lodowni w sklepie, przelewanie go do naczyń stojących na ziemi, czerpanie z nich kwaterką, najczęściej zanieczyszczoną przez sklepikarza, nie mającego pojęcia, co to jest mleko i jak się z niem należy obchodzić, pozwalającego nieraz publiczności jedną i tą samą łyżką probować je z naczynia — oto najczęściej spotykane obrazki.

Czy mleko może być w tych warunkach pożywieniem odpowiedniem dla tak wrażliwego organizmu, jakim jest organizm niemowlęcia? Czy będzie nas dziwić, że spożycie takiego mleka grozi nieraz dziecku ciężką niejednotkronie śmiertelną chorobą, z której żadna wiedza podźwignąć go nie zdoła?

Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego takie mleko musi być trucizną, a nie życiodajnem pożywieniem?

Ponieważ mleko na całej tej drodze — od obory do ust — ulega w tych warunkach zanieczyszczeniu zarazkami, inaczej t. zw. bakterjami. Zarazkami najrozmaitszych chorób, mniej lub więcej groźnych dla życia, między innemi zarazkami gruźlicy.

A mimo to wszystko człowiek potrafił znaleźć sposoby, ażeby z mleka, tak zdawałoby się niebezpiecznego dla zdrowia i życia, uczynić jedyną namiastkę mleka kobiecego, zastępującą je nieraz w zupełności, przy zachowaniu pewnych zasad i przepisów zarówno w t. zw. produkcji mleka, jak i w sposobach jego przyrządzania jako pożywienia dla niemowlęcia.

Nauka mówi nam, że zarazki tem łatwiej rozwijają się w mleku, im temperatura jego jest wyższa — naturalnie do pewnych tylko granic — do 40—45 stopni Celsjusza. Im niższa jest temperatura, tem trudniej rozwijać się mogą w mleku bakterje.

Z tego, cośmy o mleku powiedzieli, wynika, że dobre, to jest niezanieczyszczone mleko musi przedewszystkiem pochodzić od zdrowej krowy, że po udojeniu powinno znajdować się w możliwie niskiej temperaturze, nieprzekraczającej 4 stopni C. Z drugiej

strony wiemy, że bakterje zabija wysoka temperatura i że na tem właśnie opiera się system t. zw. wyjaławiania (sterylizacji) przez gotowanie przy 100 stopniach lub pasteryzacji (od nazwiska chemika francuskiego — Pasteura), czyli ogrzewania go w ciągu pół godziny w temperaturze 60—65 stopni.

Ale zarówno sterylizacja jak pasteryzacja nie są zdolne zabić t. zw. zarodników bakteryj, które mogą rozmnażać się w mleku, jeżeli po wygotowaniu będziemy je przechowywać w jakiemś ciepłem miejscu.

Naturalnie latem sprawa przedstawia się nieskończenie poważniej, gdyż sama temperatura powietrza stwarza jak najlepsze warunki dla rozwoju bakteryj w mleku.

Co wobec tego robić, aby właśnie w tym najbardziej sprzyjającym do psucia się mleka czasie ustrzec dziecko przed grożącem mu z tej strony niebezpieczeństwem?

Otóż w mieście będziemy kupowali jedynie mleko butelkowane, a przedewszystkiem takie, które specjalnie przeznaczone jest dla niemowląt. Jest ono wprawdzie droższe, lecz tem pewniejsze, tem czyściejsze i istotnie pełnowartościowe.

Na wsi, zwłaszcza na t. zw. letniskach, do których mleko dostarczają najczęściej prywatni przekupnie, przeważnie nie mamy możności ocenienia wartości i czystości jego, dlatego też musimy postępować z niem tem ostrożniej i tem ściślej trzymać się tych przepisów, o jakich będzie tu za chwilę mowa.

Nawiasem odpowiem na pytanie, jakie mi nieraz zadają matki.

Czy lepsze jest mleko od jednej, czy od kilku krów?

Bez wątpienia, jeżeli nie znamy źródła pochodzenia mleka, to zawsze będzie pewniejszem mleko mieszane, ponieważ w ten sposób następuje rozcieńczenie tych zarazków, jakie mogą znaleźć się w mleku jakiejś jednej chorej krowy.

Po przyniesieniu mleka do domu należy je natychmiast przecedzić i zagotować. Gotować trzeba krótko: jakieś 2—3 minuty, w rondelku aluminjowym, w którym pozostawiamy je potem bez przelewania na cały dzień.

Po przegotowaniu należy mleko, nie zwlekając, możliwie szybko ochłodzić, umieszczając rondelek w zimnej wodzie, w której trzymamy je przez cały dzień, zmieniając wodę kilkakrotnie: na wsi najlepiej w piwnicy, lepiej jeszcze w lodowni. Flaszek nie można wstawiać natychmiast po zagotowaniu do wody, bo pękną: trzeba

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Płaska stopa.

Od matki zależy, czy da się uchronić nóżki dziecka od tego zniekształcenia.



Stopa płaska (na lewo i stopa) prawidłowa (na prawo).



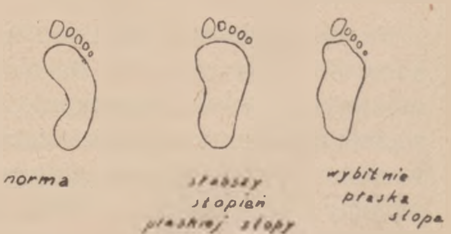
Kościec stopy płaskiej: brak sklepienia.



Kościec stopy normalnej: sklepienie stopy widoczne.



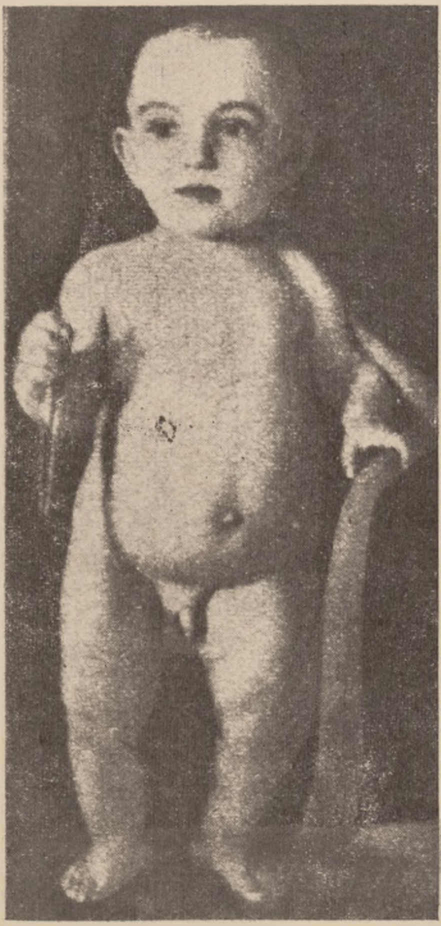
wkładka na płaską stopę. Musi ona być ściśle dopasowana do nóżki.



Ślady stóp prawidłowej, płaskiej i wybitnie płaskiej (Z lewa na prawo).



Dziecko otyłe ciężarem swego ciała spłaszcza swe stopy.



Krzywica sprzyja tworzeniu się płaskich stóp (słabość mięśni).



Lecznicza kąpiel nóg wzmacnia nóżki dziecka.

Zwalczanie krzywicy i otyłości, obuwie na twardej podeszwie od początku II roku życia, ewentualnie później — wkładki zapobiegają tworzeniu się płaskiej stopy u dziecka lub leczą ją. Dr. M. ZAKS.

je wynieść do piwnicy lub umieścić w wodzie, gdy nieco ostygną

Przecedzenie, zagotowanie lub ogrzanie w ciągu pół godziny przy 63 st. i szybkie ochłodzenie — to są te trzy najważniejsze zasady, o których musimy pamiętać, mając na względzie zdrowie naszego niemowlęcia czy nawet starszego dziecka.

Czy można podawać dziecku mleko surowe?

W Anglji i Danji, a ostatnio i u nas w Warszawie ukazało się w handlu mleko butelkowe, które można jakoby dawać dziecku w stanie surowym. Boć przecież gotowanie niszczy wiele z bardzo cennych własności mleka: zmienia jego smak (dzieci często niechętnie je piją z tego powodu), zabija tak zwane witaminy, karmelizuje cukier i t. d. Jednak doświadczenie dzisiejsze ostrzega przed żywieniem dziecka mlekiem surowem, zwłaszcza latem; pewniejszem będzie zawsze mleko przegotowane — sterylizowane lub pasteryzowane, a nauka lekarska posiada dzisiaj wiele sposobów, ażeby np. zastąpić zniszczone przez ogrzewanie witaminy witaminami, pochodzącemi z innych źródeł.

Przed jednem należy kategorycznie ostrzec nie wolno gotować mleka dwa lub kilka razy.

Zachowanie wszystkich tych przepisów nie gwarantuje wprawdzie absolutnego bezpieczeństwa, w każdym jednak razie w bardzo dużej mierze zmniejsza niebezpieczeństwo ze strony mleka, jako pożywienia niemowlęcia i najmłodszego dziecka.

Gdy mowa o mleku i niemowlętach, należy doskonale pamiętać o jednej jeszcze sprawie. Chcąc zabezpieczyć dziecko przed biegunkami letniemi, nie wolno matce odstawiać go od piersi latem. Uwaga ta ma swoje źródło w dwuch faktach. Pierwszy — to łatwość zapadania na zaburzenia w trawieniu dzieci karmionych sztucznie, drugi — to znane własności lecznicze mleka kobiecego w chorobach kiszek.

Gdy dziecko otrzymuje pożywienie mieszane, więc, prócz piersi, mieszanki mleczne i inne potrawy, a zachoruje na żołądek, to te resztki mleka z piersi matki, po usunięciu z jadłospisu dziecka wszelkich innych pokarmów, stają się bezcennym, znakomitym środkiem leczniczym, który w wielu wypadkach decyduje o możliwości wyleczenia. Dlatego też nie wolno pozbywać się latem tych resztek i, na wszelki wypadek, zachować pierś w gotowości aż do nieco chłodniejszej pory jesiennej — zatem dziecka nie odstawiać do września, października.

(C. d. n.) *Dr. Marceli Gromski.*



DR. A. WANDER, SPÓŁKA AKCYJNA, KRAKÓW.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Jak ustrzec niemowlę latem od wysuszenia (szkodliwej utraty wody)?

1. *Jakie niebezpieczeństwo grozi niemowlęciu w okresie letnich upałów?*

Nadmierna i szkodliwa utrata wody — wysuszenie, która może prowadzić do bardzo niebezpiecznych chorób.

2. *Co jest przyczyną tej nadmiernej utraty wody?*

Zwiększenie parowania; niemowlę traci dużą ilość wody zarówno przez skórę (poci się), jak i przez płuca (z wydechanem powietrzem).

3. *Czy może dlatego dziecko w czasie upału ma tak duże pragnienie?*

Tak. Ustrój dziecięcy dąży w ten sposób do uzupełnienia tych ilości płynów, które stracił wskutek zwiększonego parowania.

4. *Czy dziecko potrzebuje zatem w okresie upałów większej ilości płynów, niż w chłodnej porze roku?*

Tak. Szczególnie trzeba pamiętać o dostatecznej ilości płynów dla niemowląt, bo one nie mogą się o nie upominać, co zwykle czynią starsze dzieci.

5. *Jaki napój należy uważać za najlepszy dla niemowląt?*

Zwykłą przegotowaną i ocukrzoną wodę lub lekką herbatę.

6. *Czy samo zwiększenie podawania płynów w czasie upałów wystarcza do zabezpieczenia niemowlęcia przed wysuszeniem?*

Nie wystarcza. Trzeba się starać

Wzorem lat ubiegłych w lipcu, sierpniu, wrześniu

„MŁODA MATKA"

ukazywać się będzie raz w miesiącu w zwiększonej objętości.

Najbliższy numer ukaże się 10 lipca r. b.

o zmiejszenie utraty wody, a więc — nie należy niemowląt przegrzewać.

7. W jaki sposób najlepiej uniknąć przegrzewania niemowlęcia w mieszkaniu?

a) Ciepłota pokojowa nie powinna przekraczać 20° C.

b) Jeśli powietrze w pokoju jest zbyt suche, to zwilżyć je przez rozwieszenie mokrych prześcieradeł.

c) Dobrze wietrzyć mieszkanie (otwieranie okien), by uniknąć powietrza dusznego, przesyconego zbytnio parą wodną.

d) Usunąć pościel puchową — becik z pierza, poduszki puchowe, pierzynę.

8. A jak zabezpieczyć niemowlę przed przegrzewaniem w czasie spaceru?

W czasie spaceru niemowlę winno przebywać w cieniu drzew — w świetle rozproszonem. Unikać należy:

a) prażenia dziecka na słońcu,

b) zbyt głębokich i mało przewiewnych wózków,

c) nie stawiać niepotrzebnie budy, któta służy tylko do ochrony dziecka przed słotą i silnym wiatrem.

9. O czem jeszcze trzeba pamiętać, by uchronić dziecko od nadmiernej utraty wody?

O tem, by nie ubierać dziecka zbyt ciepło. Ubranie winno być lekkie i przewiewne. Niemowlę nie powinno się pocić.

Dr. P. Wójciak.

Czy można chodzić boso?

Dzieci, mieszkające stale w miastach, a z tych specjalnie dzieci wątłe są bardzo wrażliwe na wszelkie nagłe zmiany temperatury. Szczególnie wrażliwe na wahania ciepłoty i na wilgotność stopy. Dobrze wiedzą wszystkie mamusie, jak łatwo dostają kataru nosa i kaszlu dzieci, które przemoczyły nogi, szczególnie gdy jest zimno.

W związku z tem zjawia się pytanie, czy mogą dzieci latem chodzić boso?.

Chodzenie boso jest jednym ze sposobów hartowania organizmu dziecięcego. Pomiędzy chodzeniem boso w dosłownem znaczeniu tego wyrazu a chodzeniem w lekkich pantofelkach, sandałkach czy trepkach na bosej nodze, niema zasadniczej różnicy. Noga w trepkach, sandałkach ma chronioną stopę jedynie przez skórzaną lub gumową podeszew. Zabezpiecza ona przed okaleczeniem: szkłem, odłamkami żelaza (gwoździe), drzazgami, a wszelkie wpływy atmosferyczne — temperatura, wilgoć, tak samo działają, jak przy zupełnie bosej nodze.

W naszych warunkach, przy stosunkowo niskiej kulturze wsi, gdzie na każdym kroku na drogach, ścieżynach znajdują się kawałki szkła, żelaza, drzazgi, wskazaną jest ochrona nogi przez sandał przy chodzeniu po drogach, w okolicy zabudowań

mieszkalnych, po łąkach i lasach. Bez ochrony podeszwy mogą dzieci chodzić tylko na plażach nadmorskich, rzecznych, po otwartych terenach piaszczystych lub w specjalnie dla dzieci urządzonych parkach do zabaw.

Zastanawiając się nad korzyściami, jakie przynosi chodzenie boso lub w sandałkach, trepkach, dochodzimy do wniosku, że wpływa ono hartująco na wątły organizm dziecięcy. Umiejętne przeprowadzenie chodzenia boso w czasie dni cieplejszych, zabezpieczy przed katarem nosa i kaszlem w czasie jesieni i zimy, kiedy tak łatwo przemakają buty.

Obok działania hartującego, chodzenie boso po mokrej trawie oraz brodzenie po płytkich rzeczkach, stawach, specjalnie dla dzieci pobudowanych basenach, obniża pobudliwość nerwową, .działa uspakajająco na rozkapryszone dzieci. Przy chodzeniu po wodzie, celem ochrony stopy przed możliwością okaleczenia, można używać sandałki gumowe lub plecionki z trawy morskiej.

Zdrowe dzieci mogą rozpocząć chodzenie boso bez żadnych ograniczeń i mogą je kontynuować do późnej jesieni. Dzieci wątłe trzeba do tego przyzwyczajać stopniowo. Najpierw każemy im zdjąć pończochy, skarpetki; później stopniowo zaczną chodzić boso po ciepłym piasku, mokrej trawie w dni ciepłe, słoneczne, by następnie stosować to chodzenie boso przy niewielkich wahaniach temperatury i wilgoci powietrza

Nie wolno jest chodzić boso dzieciom kaszlącym oraz płaskostopym.

Przy chodzeniu boso należy ostrzegać dzieci przed możliwością okaleczenia stopy szkłem, żelazem, drzazgą i t. p. przedmiotami i możliwością ukąszenia przez owady przy chodzeniu po trawie.

Dr. K. Ereciński.

Ze skrzynki do listów.

Źródła zarażenia się krztuścem.

Pani Janina L. w Koninie

Muszę stanąć w obronie babci, którą Pani obwinia, że maleńkiej Wandeczce przyniosła koklusz. Właściwie polska nazwa tej choroby brzmi: ksztusiec; będę więc tak tę chorobę nazywał. Otóż córeczka Pani nie zaraziła się od babci, bo babcia, jak sądzić można z listu Pani, na krztusiec nie choruje. A przypuszczenie takie, że babcia przeniosła krztusiec od innego dziecka, które zapadło na tę chorobę, nie wytrzymuje krytyki. Nie udało się bowiem dowieść, że dziecko może zarazić się krztuścem za pośrednictwem przedmiotów lub osób trzecich.

Nie powoduje tej choroby t. zw. przeziębienie, jak Pani przypuszcza. Jedynem źródłem zarażenia się jest chore dziecko. Zarażają się dzieci

zdrowe od chorych tak zwaną drogą kropelkową.

Dziecko ze krztuścem podczas kaszlu wyrzuca z siebie niewidoczne dla oka miljony kropelek, w których są zawarte zarazki krztuśca. Dzieci zdrowe, będące w pobliżu kaszlącego dziecka zarażają się, a gdy zachorują zarażają i inne dzieci. W ten sposób szerzy się ta przykra choroba.

Nie może Pani przypomnieć sobie, żeby Wandeczka stykała się z jakiemś kaszlącem dzieckiem.

Otóż kaszel krztuścowy zwraca na siebie uwagę wtedy, kiedy dziecko kaszle napadowo bądź nawet z zanoszeniem się, taki kaszel budzi nawet postrach wśród matek. Uciekają one wówczas ze swemi dziećmi, jeżeli w parku lub ogrodzie zakaszle napadowo jedno z bawiących się dzieci. Na otwartem powietrzu dzieci zarażają się naogół rzadziej, chyba że dziecko z krztuścem zakaszle tuż koło zdrowego dziecka. Na powietrzu zarazki krztuśca szybko giną. Łatwiej i najczęściej dzieci zarażają się tą chorobą w lokalach zamkniętych: w przedszkolach, szkołach, teatrze, w kościele, w tramwaju i t.p.

Krztusiec w okresie napadowego kaszlu zwraca na siebie powszechną uwagę. Ale kaszel napadowy zjawia się u dziecka w drugim — trzecim tygodniu choroby. Przedtem dziecko rzadziej lub częściej kaszlało, a nawet w pierwszych dniach choroby mogło mieć jedynie tylko katar nosa. Łatwo to mogło ujść uwagi rodziców lub otoczenia, a dziecko już w tym okresie, w okresie tak zwanym nieżytowym — mogło zarażać krztuśćcem inne dzieci, z któremi stykało się.

Jest jeszcze inne źródło zarażania się krztuścem: Zródłem tem są dorośli. Panuje ogólne przekonanie, że dorośli wolni są od tej choroby. Tak nie jest w rzeczywistości. Nie zapadają na tę chorobę dorośli, którzy w dzieciństwie już krztusiec przechodzili.

Podczas większych epidemij krztuśca dorośli również zarażają się tą chorobą i są źródłem zakażenia dzieci, źródłem tem niebezpieczniejszem, że najmniej podejrzewanem. Bo i kaszel u dorosłych jest mniej uporczywy, a więc mniej podejrzany w kierunku krztuśca. Źródłem więc zarażenia się krztuścem jest chore dziecko lub osoba dorosła. Inne źródła zakażenia są bardzo wątpliwe!

Dr. St. Średnicki.

Podsłuchane rozmowy.

(Dzieciom na kolonjach mało przybywa).

„Wiemy, że głównym celem kolonji jest zdobycie przez dzieci zdrowia i łącznie z tem — zyskanie przyrostu na wadze“. Zagaiła zebranie rodzicielskie kierowniczka kolonji. „Niestety. Przez dwa lata prowadziłam kolonje i muszę stwierdzić, że dzieciom na wadze nie przybywa tyle, ile może przybyć. Dlaczego? Dużo waszej w tem winy, Szanowne Matki“.

„Jakto?“.

„Zaraz. Jesteśmy na kolonjach. Siadamy do obiadu. „Co jest na zupę?“ — „krupniczek?“.

„Obrzydliwy“ — „Kaszka na mleku?“ — „brr“. — „Zupa jarzynkowa?“ — „Takie różne są w zupie, to my nie będziemy jadły“.

— „Wogóle — kwestja jarzyn wygląda tragicznie. „Buraczków?“ — „nie“. „Marchewki“ — „nie“. „Fasolki“ — też „nie“. „Szpinaku — okropność!“ „Kaszy — za nic!“ „Więc co w końcu?“.

„Mój mały mówił, że było wszystko niedobre“.

„Nie proszę pani. Kucharkę mieliśmy wyśmienitą. Personel wychowawczy jadł razem z dziecmi, to samo co one i na takich samych naczyniach. Wszystko było bardzo smaczne, wszystkiego było wbród. Tylko dzieci niesłychanie grymasiły. Przecież przy pierwszym obiedzie 50% dzieci odsunęło swoje miseczki! Naturalnie — dla nas mordęga, bo musimy uczyć jeść, a na to — właściwie niema czasu. Toż przed dzieckiem — tylko miesiąc korzystania z powietrza i z dobrej kuchni, a minie tydzień lub dwa, zanim taki grymaśnik zacznie naprawdę jeść. Je wkońcu, bo od czegóż tam jesteśmy? Ale miesiąc się kończy i dziecko odjeżdża bez przyrostu na wadze“.

„Co możemy poradzić, jak dzieci są już takie wybredne“.

„Wybredne? Jeszcze raz powtarzam, że to Wasza wina, moje Panie. Czyż tak trudno przyzwyczaić dziecko do jedzenia tego, co mu się podaje? Tylko trzeba zacząć od małego, od pierwszych tygodni życia dziecka... Nie żart, nie!.. Zapytajcie panie lekarzy. Jeśli zaś już macie takiego „niejadka“, to trzeba koniecznie zacząć nad nim pracować i łagodnie, ale stanowczo i konsekwentnie przeprowadzać swoje“.

„Moja Zosieńka nigdy nie będzie jadła kaszy, bo kasza to klajster. Sama jej nie lubię“.

„Hm, sądzę że pani nigdy nie zainteresowała się, jak można przyrządzić z kaszy smaczną potrawę, rezultat zaś jest taki — iż Zosieńka nie może patrzeć na kaszę. Trudno,

kto ma dzieci, musi się niejednego poduczyć. Poza tem — jeżeli matka czegoś nie lubi, to nie dowód, żeby tego nie jadało dziecko".

„Tadzik zjeść — zje, tylko zawsze trochę zostawi".

„O, to też bolączka. „Niedojadków" również nie chcemy.. Moje panie, macie przed sobą miesiąc czasu. Podając obiad swym dzieciom, tłumaczcie, nakłaniajcie, przykazujcie, że mają jeść wszystko, co jest na stole i mają się przyzwyczajać do tego, bo na kolonjach grymasić nie wolno. Jeśli poza tem dziecko ma zwyczaj zostawiania resztek, to nałóżcie mu mniej, ale zmuście, żeby zjadło do ostatniej łyżeczki. Przejmijcie się tem. Matki Szanowne, róbcie, co możecie, a zaręczam, że Waszym dzieciom przybędzie na kolonjach więcej niż po marnem jednem kilo „żywej wagi"."

— — — — — — — — — — — —

Ponieważ nastąpiła przerwa, zamknęłam zeszyt z notatkami, trzymany dyskretnie na kolanach, obiecując sobie przesłać usłyszane wywody na łamy Młodej Matki. Przydadzą się napewno.

Janina Stawe.

Dzieci, które bawią się samotnie.

Mniej więcej do piątego roku życia, samotna zabawa dzieci jest zjawiskiem normalnem.

Niemowlę bawi się chętnie swojemi rączkami i nóżkami. I w ten sposób poznaje narządy własnego ciała. Później małe dziecko bawi się najprostszemi przedmiotami, dopóki nie zdoła całkowicie oswoić się z niemi. Dopiero po pobieżnem poznaniu swojego bliższego otoczenia materjalnego, następuje pierwszy okres własnej twórczości dziecka. Są to jego modelowania z gliny, zabawy w piasku, robótki z papieru i t d. oraz zabawy-inscenizacje, gry naśladownicze i fantazyjne.

Zabawy piaskiem, gliną, rysowanie, zbieranie przedmiotów spełniają podwójną rolę: udostępniają dziecku odczucie i opanowanie materjału, a jednocześnie dają pole próbowania sił własnych. Te zabawy, które są już zaczątkami pracy, w pojęciu dorosłego, nie wymagają współudziału towarzyszy. Dziecko może się doskonale bawić samotnie.

Inaczej rzecz się przedstawia, jeśli chodzi o inscenizacje. Te muszą się odbywać w gronie innych dzieci. Są zespołowe. Bez partnerów nie mogłyby się wcale odbywać. Gry takie trzeba zorganizować. Ktoś więc musi być organizatorem, inni muszą poddawać się woli przywódcy.

Mówiąc więc o zabawie, zawsze trzeba odróżniać dzieci, które spełniają rolę organizatorów, oraz te dzieci, które się razem z niemi bawią. Rola dziecięcego organizatora zabawy jest tak samo ważna, jak rola organizatora w społeczeństwie dorosłych.

Organizator dziecięcej zabawy jest zazwyczaj jednostką silniejszą, energiczniejszą, śmielszą, ambitniejszą od innych. Bywa więcej niż inni lubiany lub tylko ceniony. Organizator nietylko organizuje zabawy, ale również dobiera je, wybiera, aprobuje. Dobiera również uczestników gry. Jest więc panem i władcą dzieci. Interwencja dorosłych niezawsze lub z trudnością opanowuje wolę lub widzimisię takiego dziecka.

Czas trwania niepodzielnych rządów jednego jakiegoś dziecka bywa zmienny. Może trwać nawet krótko, ale w okresie trwania tych rządów,

osobowość takiego dziecka wywiera nacisk na inne dzieci. Chociaż dziecko w tak młodym wieku nie rozporządza wieloma środkami, jednak potrafi wyraźnie przejawić i zaakcentować swoją wolę.

Weźmy przykład. Przyjrzyjmy się zabawie dzieci.

Będziemy się bawić w „rodzinę" — decyduje Mała Alusia. „Ja będę „matką", Hania będzie „ciotką", Sewek będzie „doktorem", a mała Ania „dzidziusiem".

I gotowy zespół do zabawy. Jeżeli zaś Hania odmówi przyjęcia roli ciotki, jako mało ponętnej roli i zacznie się domagać roli „matki", t. j. tej najważniejszej, Alusia wydmie pogardliwie wargi i osłaniając szeroko wyciągniętemi ramionami pozostałe dzieci, powie:

„To nie będziesz się z nami bawiła; „Ciotką" będzie Romka".

A uszczęśliwiona Romka już biegnie i łączy się z poprzednio wybranemi dziećmi.

Cóż ma wobec tego począć krnąbrna Hania?

Nie pozostaje jej nic innego, niż poddanie się silniejszej od niej Alusi, albo odłączenie się od tych dzieci i poszukanie sobie innych, bardziej odpowiednich dla niej towarzyszy.

Hania więc poradzi sobie jakoś. Albo ugnie się przed większą siłą Alusi, albo odbije tamtej dzieci i stanie się sama organizatorką zabawy, względnie gdzie indziej dobierze dogodniejszy dla siebie zespół dzieci, którym bądzie mogła przewodzić.

Ale Romka? Romka początkowo również chciała należeć do grupy bawiących się. Alusia nie wybrała jej. Nie chciała. Zostałaby Romce tylko rola widza i czułaby się bardzo pokrzywdzona. Udział Romki w grze zależał całkowicie od woli Alusi. Mogła zaprosić ją lub nie. W razie ustąpienia Hani z zabawy, Romka z konieczności musi ją zastąpić i jest zadowolona, że może się z dziećmi bawić. Nie może zapomnieć jednak, że jest tylko zastępczynią a w razie powrotu Hani musi od zabawy odejść. Romka wyczuwa wyraźnie niechęć Alusi do siebie.

Jeżeli niechęć Alusi odczuje Romka raz jeden, to wkrótce o niej zapomni. Jeżeli jednak taka niechęć będzie się powtarzała i to nietylko ze strony jednego, ale większej ilości dzieci, wówczas Romka i jej podobne dzieci, które początkowo garnęły się do innych, zaczną od dzieci stronić, nie chcąc się narażać na nieprzychylne przyjęcie a czasem wręcz na szorstką odprawę Dzieci nie mają jeszcze poczucia taktu i bez ogródek wypowiadają swoje myśli.

„Jesteś głupi", mówią, odwracając

się i odchodząc od nielubianych dzieci. — „Jesteś mały"; „jesteś maruder"; „jesteś niezgrabny"; „malowana lala"; „nie umiesz biegać"; „nie masz tyle siły, co my"; „eee... z tobą się bawić?" „idź do swojej matki, idź lepiej spać"" i t. d.

Odepchnięte od innych dzieci zaczynają siebie kontrolować. Zaczynają myśleć, że nie są takie, jak ich rówiaśnicy, że są pod wieloma względami upośledzone, że im wielu dodatnich cech brak Zaczynają bacznie przypatrywać się sobie, porównywać się z innemi dziećmi, wyszukiwać swoje wady i braki, czuwać pilnie nad swojem postępowaniem i zachowaniem się.

Jeżeli Alusia i inne dzieci nie chcą bawić się ze mną, to znaczy że jestem napewno gorsze — zaczyna zozumować pokrzywdzone dziecko.

A dalej nasuwają się mu następujące myśli:

Nie mam tak mocnych nóg, jak Alusia. Nie posiadam takiej zręczności, jak Hania. Nie potrafię się dobrze wywiązać z powierzonej mi podczas zabawy roli. Nie umiem nic zajmującego innym opowiedzieć i t. d.

I dziecko, które garnęło się początkowo chętnie do rówieśników, z konieczności odsuwa się od nich, i skazane na swoje wyłącznie towarzystwo — samotność — zasklepia się w sobie. Samotność: brak towarzystwa do zabawy, brak współżycia towarzyskiego, brak wymiany myśli, powoduje zahamowanie rozwoju umysłowego dziecka. Gdyż albo dziecko pogrąża się w sobie i tworzy sobie świat fantastycznych marzeń, tracąc kontakt z rzeczywistością, albo zniechęcenie jego sięga tak daleko, że popada w całkowitą obojętność, apatję i traci zupełnie zainteresowanie dla wszystkiego

Ponieważ odosobnienie dziecka jest bardzo szkodliwe dla jego rozwoju, należy więc baczną zwrócić uwagę na osamotnione dzieci i starać się w miarę możności usuwać przeszkody, utrudniające kontakt z innemi dziećmi Przedewszystkiem należy zbadać stan zdrowia takiego dziecka, a następnie wykryć wady organiczne, (np. krótkowzroczność, otępienie słuchu, zaburzenia mowy i t. d.), o ile jakieś posiada. Wiecznie nieszczęśliwa minka dziecka, niepewność, nieudolność i niezręczność ruchów, zahamowana ruchliwość, opieszałość w postępowaniu skrępowanie mowy (jąkanie), lękliwość, nieśmiałość tych dzieci — powinny być wskazówkami, że należy je poddać bacznej obserwacji, więcej interesować się niemi.

Jeżeli badanie nie wykryje specjalnych braków zdrowia, czy też wad organicznych, wówczas obowiązkiem matki będzie dbanie o dobranie osamotnionemu dziecku takiego towarzystwa, z którem mogłoby się zżyć. Niekiedy nieodzownem może się okazać osobiste pośrednictwo matki pomiędzy jej dzieckiem, a jego towarzystwem: pogodzenie obrażonych, jednanie powaśnionych; organizowanie zabaw i t. d. Dzięki zwróceniu w porę uwagi na osamotnione dziecko, może się udać wyrwać je z samotności i uspołecznić.

Stefanja Lewartowicz.

Mateczka Marka obserwuje i wyciąga wnioski.

Kształcąc się wciąż i czytając książki, omawiające zwłaszcza rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, Mateczka Marka nie zaniedbuje najważniejszej księgi — Życia. Godzinami obserwuje Marka, podczas, gdy budzi się, zajada, bawi się, pracuje: przy stole, w wannie, w domu, w ogrodzie.

Marek kończy wkrótce rok. Od kilku miesięcy już chodzi. Lubi jednakże „czołgać się“, słusznie rozumując, że bodaj to najbezpieczniej! — Jest bardzo uważny. To też nie obija sobie, ani boków, ani główki. Prawie nie wie, co to guz „bubu“, czy „kuku“. Proszę jednakże nie myśleć, że jest mało ruchliwy. O nie! Popęd do ruchu u Mareczka jest tak samo silny, jak i u innych dzieci. Jest ro sangwinik, a więc usposobienia żywego, prędko się decyduje, czasem się niecierpliwi, zwłaszcza, gdy osoby starsze, zbyt sobą zajęte gawędzą nie wiadomo o czem, zwracając, zdaniem Marka, zbyt mało uwagi na jego osobę.

Wędrując z kąta w kąt, z pokoju do 'pokoju, a w parku od ławki do ławki, Mareczek rozszerza z dniem każdym swój mały światek, poznając go dokładniej, przy pomocy pięciu zmysłów, z których najwięcej korzyści przynoszą Markowi wzrok i dotyk. Nie umiejąc jeszcze nazwać barw, rozpoznaje doskonale niektóre z nich. Różowa i niebieska barwa sprawia mu bodaj najżywsze zadowolenie. Z kształtów, które rozpoznaje, łapie rączkami przedmioty możliwe do ujęcia zupełnego (piłka) lub częściowego (nogi stołu), dając pierwszeństwo rzeczom okrągłym, owalnym, średniej wielkości. Poza miłemi mu osobami, nie lubi przedmiotów dużych jako to: stołów, szaf; natomiast wyróżnia okno, które choć duże co do rozmiarów, nie przeraża go bynajmniej, a jest pośrednikiem, pomiędzy nim, a światem zewnętrznym: ulicą, ogrodem i t. p.

A zresztą takiego coś jasnego, wydaje mu się zgoła nie częścią pokoju, lecz właśnie cząstką tego wielkiego, a tak tajemniczego świata i jest źródłem tylu uciech, tylu radości.

Mateczka Marka uświadamia sobie doskonale, że wraz z rozszerzeniem się granic poznawalnego świata rozwija się i zakres potrzeb Marka, a co za tem idzie i zakres jego zainteresowań, jego myśli, inteligencji, całego jego życia psychicznego.

I słusznie wywodzi; myślenie jest narzędziem w zaspakajaniu potrzeb, narzędziem w przystosowaniu się do życia. Oto piłeczka, czy klocek rzucone rączką Marka potoczyły się pod szafę. I malec pędzi co sił, i zagląda, i sięga rączką, i rozważa, a nie widząc jak sobie poradzić, nie mając zresztą pod ręką kijka, czy miotełki, którejby i tak nie umiał zastosować do swych celów, woła głośno mamu-

się, by zaradziła złemu i wydostała zabawkę. Mamusia sięga, podaje piłeczkę, a Marka rozpiera duma i poczucie własnej „siły": wszak, gdyby tak głośno nie wołał, nie trzymałby w tej chwili ulubionego przedmiotu w ręce! Wkrótce potrafi sam sobie radzić. Dla psychologa, jakim się stopniowo staje Mateczka Marka — najciekawszemi są te przejawy postępowania, działania Marka, te jego ruchy zawsze celowe, zawsze nacechowane myślą, lub podyktowane choćby pośrednią potrzebą, „interesem" dziecka — te naogół biorąc — przejawy jego życia. Jaką rolę odgrywa ten ruch, ta lub owa zmiana w całokształcie życia Marka? Jakie ma znaczenie dla jego dalszego postępowania, dla przyszłego jego rozwoju? zapytuje samą siebie mateczka. I odpowiada: dziecko się w ten sposób wyżywa.

D z i e c k o ż y j e, żyje pełnem świadomem i podświadomem życiem; jemu tylko, jemu jednemu potrzebnem, by się czuło dobrze, by się czuło szczęśliwem, by wyrosło na człowieka dorosłego. Wszystkie jego potrzeby, jego zainteresowania, wzrastające w miarę rozszerzania się sfery jego działania — pomocne mu są dla jedynego celu: przystosowania się do życia obecnego. A to życie? Polega właśnie i jedynie na zaspokajaniu coraz to częściej wyłaniających się nowych potrzeb, na przywracaniu drogą ich zaspakajania naruszanej wciąż — równowagi, na rozszerzaniu i zadawalaniu wciąż rosnących z wiekiem zainteresowań, z których jedne ustępują miejsca innym, przewagę nad tamtemi mającym pod wpływem wciąż rozszerzającego się kręgu myśli.

Z jaką radością Mateczka Marka obserwuje rosnące z dniem każdym **poczucie świadomości,** czyli **samowiedzę** Marka, z jakim szacunkiem odnosi się do zarysowującej się już dziś indywidualności dziecka! Jakżeby gorąco pragnęła tę rosnącą indywidualność otoczyć matczyną pieczołowitością! Wzmacniając i kształcąc możliwie w największym stopniu samodzielność Marka, pozostawiając Mu jak największą swobodę działania, „udzielając mu łaskawie autonomji (prawa do samorządzenia się)" w postępowaniu i szanując tę autonomję — przyczynia się matka Marka do jak największego, najpomyślniejszego duchowego rozwoju dziecka.

Dopiero w kilka miesięcy później dowiedziała się matka Marka, że jej obserwacje i wnioski stanowią **prawa psychologji i pedagogiki funkcjonalnej,** to jest nauki o tem: jak się rozwija życie psychiczne dziecka z punktu widzenia jego zachowania się, postępowania, działania, wypływającego z jego potrzeb życiowych, zgodnie z celami jakie stawia sobie naturalny rozwój dziecka. Te **potrzeby i zainteresowania dziecka, wypływają jak najbardziej z życia i z niem ściśle związane są punktem wyjścia dla nowego wychowania.**

Dr. C. Bańkowska.

Dobre i ładne książki.

„Chiałabym czytać książki pedagogiczne, kupiłabym sobie wreszcie jaką, kiedy one takie wielkie, no i na którą się ostatecznie zdecydować? Takie sążniste spisy podają reklamy księgarskie i katalog mojej czytelni!“ mówi niejedna czytelniczka „M. M.“. Chcąc tej potrzebie zadośćuczynić, *dr Tadeusz Klimowicz*, docent Wolnej Wszechnicy Polskiej na Wydziale Pedagogicznym, wydał książkę p. t. *„Jak się rozwija psychika dziecka?“.*

Czytamy w przedmowie: „Chodziło autorowi jedynie o popularne przedstawienie najważniejszych *wyników badań dotychczasowych* nad tem zagadnieniem, którego przemyślenie dokładne jest niezbędne dla każdego, kto bierze udział w niezmiernie doniosłej i trudnej pracy kształtowania psychiki dzieci i młodzieży“. Dalej mówi autor, „jednem z najciekawszych i najbardziej charakterystycznych zjawisk, jakie obserwujemy w świecie istot żywych, jest — bez wątpienia — zjawisko rozwoju“.

Gdzie indziej znów czytamy: „Jednym z najdonioślejszych rezultatów badań jest ustalenie ponad wszelką wątpliwość faktu, że rozwijający się organizm, stanowiący odrębny typ biologiczny w porównaniu z ustrojem dojrzałym, ujawnia też odrębną, swoistą strukturę psychiczną, różną w następujących po sobie okresach rozwojowych i odbiegającą w zasadniczych punktach od struktury psychicznej człowieka dojrzałego. Do przeszłości już należy stanowisko, upatrujące w dziecku miniaturkę człowieka dorosłego“.

W rozdziale ostatnim podaje literaturę przedmiotu, ograniczając się do prac niewielu, ale podstawowych. Rozwój psychiczny dzieli dr. T. K. na 4 okresy:

1) Pierwszy rok życia — niemowlęctwo.
2) I faza — wczesnego dziecięctwa: od 2-go do 6-go roku życia.
3) II faza — szkolnego dziecięctwa do 12-go roku.
4) faza dojrzewania — do 18-go roku.

Dziełko zawiera str. 55 małego formatu.

Dr. Tadeusz Klimowicz — „Jak się rozwija psychika dziecka?“. Nakładem „Naszej Księgarni“ Warszawa 1936 r.

J. G.

Komunikat.

Koło Polskiej Macierzy Szkolnej imienia Zofji Bukowieckiej ogłasza konkurs na utwór literatury pięknej o wartościach społeczno-wychowawczych dla dzieci (lat 8—14) najszerszych warstw ludności. Rozmiar utworów: 2—5 arkuszy druku; termin nadsyłania 1 luty 1937; nagrody: 300 zł., 200 zł. i cztery po 150 zł.

Szczegółowe prospekty wysyła na żądanie sekretarjat Koła: Warszawa, Koszykowa 6a m. 5.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Pani Barbarze Stajudowej. Dziecko powinno być obejrzane przez lekarza — dziecinnika.

2. Pani R. Grabarzowej. Większość polskich dzieci zaczyna ząbkować koło 8-go miesiąca życia, przyczem ząbkowanie nie sprawia dziecku żadnych kłopotów. 5 posiłków pozostaje do końca roku. Wielkość poszczególnego posiłku waha się od 180 do 200 g. Z 5 posiłków dziecka, żywionego sztucznie, w 4-ym kwartale życia 3 będzie stanowiło 180 g. mleka + $1\frac{1}{2}$ — 2 łyż. od herb. cukru + sucharek, kasza manna lub krakowska, 2 — zupa jarzynowa i jarzyny.

3. Pani Feliksie Nieduziakowej. Do pokarmów stałych dziecko przyzwyczajać stopniowo. Na „jajko, usmażone na maśle“, w 12-ym miesiącu życia zawczas. Ilość mleka w tym wieku nie powinna przekraczać pół litra na dobę. Podanie dziecku większej ilości jarzyn poprawi napewno jego stołeczki.

4. Pani M. Ryglowej. Surowego mleka dawać dziecku nie wolno, nawet w 2-im roku życia. Mleko po zagotowaniu należy podtrzymać w stanie wrzenia w przeciągu 3—5 minut. Nawet na kwaśne należy nastawiać mleko uprzednio zagotowane. Jeśli Pani nie może roztoczyć opieki nad zdrowiem jednej krowy, wówczas lepiej jest korzystać z mleka, pochodzącego od wielu krów.

5. Pani N. Szubertowej. Latem skłonność do wysypek swędzących u dzieci wybitnie wzrasta. Częściowo stoi to w związku z upałami, częściowo z nieodpowiednią dietą w tym czasie (nadmiar tłuszczu i białka).

6. Pani Z. Rydzewskiej. Dziecko w drugim roku życia może już dostawać truskawki, poziomki, maliny, czarne jagody, byleby tylko odpowiedniej czystości i świeżości. Jagody te lepiej jest dawać dziecku w postaci rozmiażdżonej. Agrest i porzeczki oczywiście dla tego wieku nie nadają się.

7. Pani. H. Nowakowej. Zaparcie u 3-miesięcznego niemowlęcia odżywianego sztucznie najlepiej będzie usunąć przez zastąpienie w 3 porcjach mieszanki jednej łyż. od herb. cukru jedną łyż. od herb. hordomaltu Wandera. Zamianę tę należy uskuteczniać stopniowo. Soki oczywiście pozostają.